

5



CONGRESO DE PACIENTES CON ENFERMEDADES REUMATICAS

09 AL 10 DE OCTUBRE 2017 - HOTEL ARISTON
ROSARIO - SANTA FE - ARGENTINA



ALIMENTACION SALUDABLE

Dra. Ida Elena Exeni
Rosario 2017



ACTIVIDAD FÍSICA



VERDURAS Y FRUTAS



LEGUMBRES, CEREALES, PAPA, PAN Y PASTAS



AGUA



LECHE, YOGUR Y QUESO



CARNES Y HUEVOS



ACEITES, FRUTAS SECAS Y SEMILLAS



OPCIONALES: DULCES Y GRASAS



SAL

TODOS ESTOS SON IMPORTANTES.

**Consumirlos en la cantidad adecuada
nos ayuda a vivir con salud.**

Agregar actividad física!

**Disminuye riesgo de HTA, problemas CV,
Diabetes y otros.....**

VARIAR LOS ALIMENTOS!



Los mensajes de la alimentación saludable



MENSAJE 1:

Incorporar a diario alimentos de todos los grupos y realizar actividad física.

- **Realizar 4 o 5 comidas al día.**
- **Incluir verduras, frutas, legumbres, cereales, lácteos, huevos, carnes y aceites.**
- **Comer tranquilo, acompañado, sentado **en la mesa**, en porciones moderadas!**
- **Estar activo y con el peso adecuado!**



MENSAJE 2 :

Tomar a diario 8 vasos de agua segura.

- A lo largo del día beber al menos 2 litros de líquidos, sin azúcar, preferentemente agua. (al menos 1 lt)**
- No esperar a tener sed para hidratarse.**
- Lavar los alimentos con agua segura**



MENSAJE 5:

Limitar bebidas azucaradas, y alimentos con alto contenido de azúcar, grasa y sal

- Limitar golosinas, pastelería y productos de copetín (papitas, palitos)
- Limitar bebidas azucaradas, y **NO AGREGAR AZÚCAR** en las infusiones
- Limitar productos con manteca. margarina, grasas animales y crema de leche



MENSAJE 6

Consumir diariamente leche, yogur o queso, preferentemente descremados.

- **3 porciones al día de leche, yogur o queso.**
- **Elegir quesos blandos y que tengan menor contenido de grasas. Porción pequeña!**
- **Son fuente de calcio y necesarios en todas las edades.**



MENSAJE 7:

Quitar la grasa de la carne , aumentar consumo de pescado y agregar huevos

- **Porción diaria de carne: igual a palma de la mano**
- **Comer pescado 2 veces por semana, otras carnes blancas 2 veces por semana, y rojas otras 2 veces.**
- **Incorporar un huevo por día, sobre todo si no se come carne**
- **Cocinar las carnes hasta que no se vea rosado el interior**



MENSAJE 8:

Consumir legumbres, cereales integrales, papa, batata.

- **Legumbres + cereales** puede reemplazar la carne.
- **Legumbres:** arvejas, lentejas, soja, porotos y garbanzos
- **Cereales:** arroz integral, avena, maíz, trigo burgol, cebada y centeno.
- **Papa o batata:** lavarlas y cocinarlas con cáscara



MENSAJE 9:

consumir aceite crudo como condimento, y frutas secas o semillas.

- Utilizar dos cucharadas soperas al día de aceite crudo.
- Usar otras formas de cocción y **NO FRITURAS!**
- Un puñado de frutas secas (maní, almendras, avellanas) o semillas sin salar (chía, girasol, sésamo, lino, etc.), por semana.....



MENSAJE 10:

El consumo de bebidas alcohólicas debe ser responsable. Los niños, adolescentes y mujeres embarazadas **NO deben consumirlas. Evitarlas siempre al conducir.**

- **Un consumo responsable en adultos es como máximo al día, dos medidas pequeñas en el hombre y una en la mujer.**



RESUMEN

